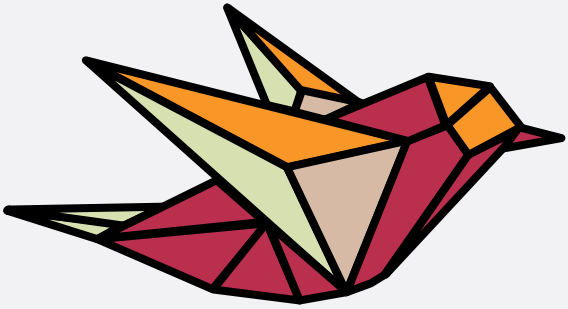
QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIM
NORBERT-BURGER-BÜRGERZENTRUM

TREFF DER GENERATIONEN
PROGRAMM 2022



QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIM
NORBERT-BURGER-BÜRGERZENTRUM

TREFF DER GENERATIONEN
PROGRAMM 2022

Bildung, Freizeit, Sport, Kunst, Kultur

WAS SIE BEI UNS TUN KÖNNEN ...

- An Gruppentreffen teilnehmen
- Neue Menschen kennenlernen
- Eigene Ideen einbringen
- Sich engagieren
- Unsere Räume für Geburtstage mieten

WICHTIG!

Aufgrund behördlicher Anordnung durch die Corona Pandemie kann es passieren, dass einzelne Kursangebote nicht stattfinden können. Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrer Anleiter:in oder im Büro des Doris-Roper-Haus.

INHALT

BÜRO, KONTAKT & SPRECHZEITEN 8

ANFAHRT 11

1. TREFF DER GENERATIONEN

ALS TEIL DES QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIMS 13

MITDENKEN UND MITMACHEN IM TREFF DER GENERATIONEN 14

- Mitgestalten – Mithelfen 14
- Runde Doris 15

SAISONALE RITUALE IM TREFF DER GENERATIONEN 17

- Raumvermietung für eigene Veranstaltungen 17
- Frühsommerfest 18
- Weihnachtsbasar 19

2. TREFFS UND KURSE

ANMELDUNG **21**

SCHLIESSZEITEN **21**

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG **22**

- Yoga 22
- Nordic Walking 23
- Qigong 23
- Tai Chi 24
- A: Gymnastik für Fittere 26
- B: Richtig atmen lernen 26
- C: Gemeinsam fit bleiben 27
- D: Wahrnehmung, Entspannung 27

TANZEN **28**

- Tänze in Stille 28
- Kreativer Tanz 29
- Theaterensemble “FSK 60” 30

MUSIZIEREN **31**

- Chor der Kölner-Selbsthilfe 31
- Sing mit, bleib fit 32
- Russisch deutscher Kammerchor Cantilene Köln e.V. 33
- Lebenslieder und heilsame Lieder 34
- Trommelkurs 35

HANDWERKLICHES **36**

- Töpfern AG 36
- Keramikkurs (Töpfern) 37
- Maschentausch-Fadenrausch Stricken, Häkeln, Weben 38
- Holzwerkstatt 39
- Filzen 41
- Garten AG 43

MALEN & ZEICHNEN **44**

- Aktzeichnen 44
- Malkurs: Ein Thema malen 45
- Donnerstagsmaler Jood Jelunge 46
- Mischen möglich Malkurs 47

SCHREIBEN, DICHTEN & ERZÄHLEN **48**

- Philosophischer Gesprächskreis 48
- Literatur und Lyrik 50
- Schreibwerkstatt 51

LERNEN & BESINNEN **52**

- Internet Café 52
- Smartphone Workshop Handy und Internet von A – Z 53
- Ganzheitliches Gedächtnistraining 54
- Themen von Relevanz 55

FREIZEIT & SPIELRUNDEN **56**

- Skat, Rommé, Canasta 56
- Boule 57

GEMEINSAM FRÜHSTÜCKEN **58**

- Frühstückmatinee-Lesungen Schreibwerkstatt 58
- Sonntagsbrunch, die etwas andere schwule Gruppe 59

HELFEN, AUSTAUSCHEN & ORIENTIERUNG **61**

- Spiritualität im Alltag 61
- Menschen im Gespräch 62
- Freunde alter Menschen Köln Besuchsteam im Quäker 64
- Selbsthilfegruppe Al-Anon 66
- Neu-Orientierung 66
- Aktivitäten in Ossendorf SeniorenNetzwerk 67

3. WEITERES

SELBSTHILFE- UND ANDERE UNABHÄNGIGE GRUPPEN **70**

- Selbsthilfegruppe Al-Anon 70
- Kölner Suchthilfe e.V. 70
- Mandolinenorchester 70
- Schwule Gruppe 50+ 70
- Selbsthilfechor 71
- Stotterer Selbsthilfe 71

QUÄKER GRUPPE KÖLN/BONN **72**

PARTNER, KOOPERATIONEN & UNTERSTÜTZER **72**

- Der Paritätische 72
- Stadt Köln 73
- GAG Immobilien AG 73
- Marga und Walter Boll – Stiftung 73

BÜRO, KONTAKT & SPRECHZEITEN

Kontakt Jörg Paschke (Leitung)
Telefon 0221 – 95 15 40 49
Email drh@quaeker-nbh.de

SPRECHZEITEN

Montag, Freitag
10.00 bis 12.00 Uhr

Herzlich Willkommen!

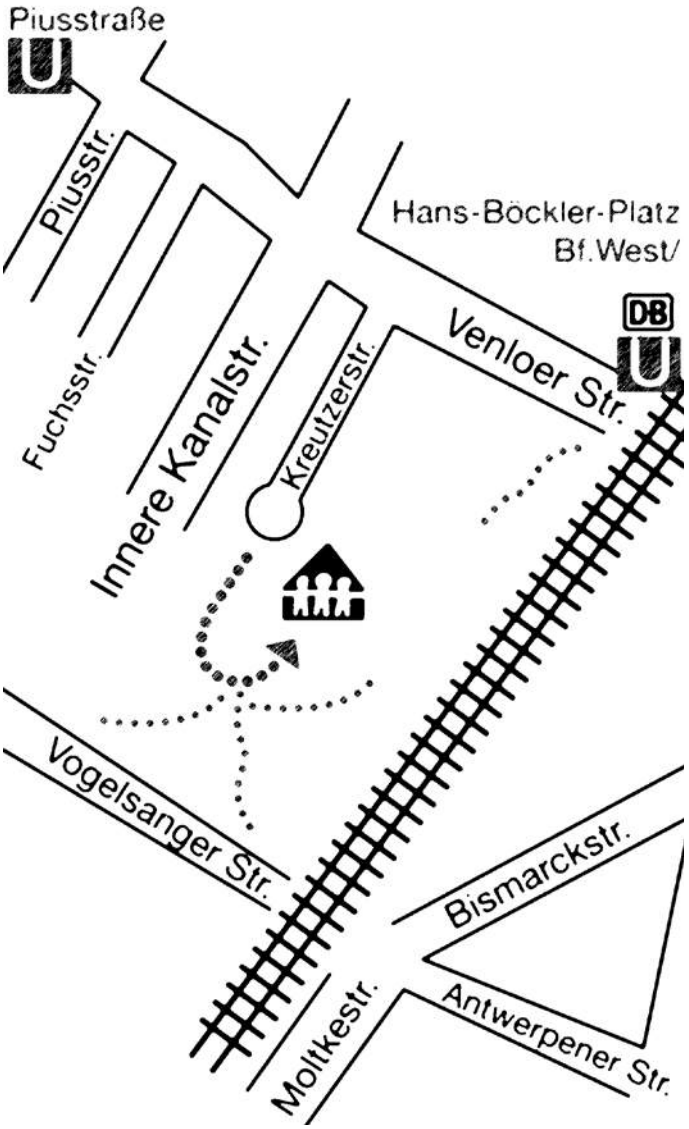
Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Gäste,

hiermit begrüße ich Sie herzlich zum neuen Jahresprogramm des Doris Roper Haus im Quäker Nachbarschaftsheim. Mit neuer Energie und vielen Ideen starten wir zuversichtlich ins Jahr 2022 und möchten Sie gerne dabei mitnehmen.

Beim Durchblättern der Broschüre werden Sie unsere bunten und abwechslungsreichen Veranstaltungen bemerken. Lassen sie sich durch die Vielfältigkeit der Angebote inspirieren und besuchen sie einen unserer vielen Angebote. Beliebte Workshops, wie der Smartphone Kurs, die zahlreichen Gymnastik- und Sportangebote oder unsere Kunst-Workshops, sind Bestandteil dieses Jahresprogramms.

In einer schnelllebigen und auch intensiven Zeit, möchten wir ein Ort sein, der für seine Gäste eine Heimat darstellt. Wo man sich Treffen, miteinander austauschen und auch neue Dinge erlernen kann. Das Doris Roper Haus ist ein Ort der Begegnung und eine Nahtstelle der Generationen.

Besuchen Sie uns!
Wir freuen uns auf Sie!



ANFAHRT

Anreise mit der U-Bahn
Entweder die Linien 3 und 4 bis Piusstraße fahren. Oder die Linien 3, 4 und 5 bis Hans-Böckler-Platz nehmen.
Von dort ist es ein kleiner Fußweg am Grüngürtel entlang.

Anreise mit dem Auto
Wenn Sie aus Richtung Zoobrücke kommen, können Sie von der Inneren Kanalstraße aus nicht links abbiegen. Fahren Sie bis zur nächsten Querstraße (Vogelsanger Straße), dann fahren Sie in Gegenrichtung zurück bis zur Venloer Straße, dann rechts und wieder rechts in die Kreutzerstraße.

Adresse für die Navigation
Quäker Nachbarschaftsheim e.V.
Kreutzerstr. 5-9
50672 Köln

1. TREFF DER GENERATIONEN

ALS TEIL DES QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIMS

Öffentliche Einrichtungen wie die Bürgerzentren leisten mehr und mehr, was früher der Familie vorbehalten war, nämlich Treffpunkt von Generationen zu sein. Das Quäker Nachbarschaftsheim, als eines der 14 Bürgerzentren in Köln, bietet mit dem Treff der Generationen über das Familienzentrum, Offene Tür (OT) und Übermittagsbetreuung eine Nahtstelle, wo sich Menschen aller Altersgruppen über den Weg laufen.

Ziel des Quäker Nachbarschaftsheims ist es, den Bedürfnissen der Nachbarschaft im Bereich der Sozialen Dienste, der Bildung und der Freizeit gerecht zu werden, ungeachtet der Nationalität oder Weltanschauung. Träger der Einrichtung ist heute – in der Nachfolge der Quäker – ein gemeinnütziger, weltanschaulich und politisch unabhängiger Verein, der 1947 gegründet wurde. Darüber hinaus besteht ein Förderverein, dessen Ziel es ist, die Arbeit der Einrichtung ideell und finanziell zu fördern.

MITDENKEN UND MITMACHEN IM TREFF DER GENERATIONEN

• Mitgestalten – Mithelfen

Ihre Ideen und Fertigkeiten stehen bei uns hoch im Kurs.

Wenn Sie etwas Zeit haben, schon in den verdienten Ruhestand gegangen sind, das Berufsleben bereits reduziert haben und eine sinnvolle Aufgabe übernehmen möchten, dann sprechen Sie uns an.“

Wir suchen Menschen, die Interesse haben ihr Wissen weiterzugeben und Gruppenangebote anzuleiten: Bewegung, Kunst, Kultur, Handwerk etc.. Auch andere Tätigkeiten können hier im Fokus stehen.

Finden Sie mit uns im Gespräch heraus, welche Aufgabe Ihnen Freude macht.

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

• Runde Doris

Die „Runde Doris“ was ist das?

Damit alle immer auf dem laufenden sind, was im Doris-Roper-Haus oder auch im gesamten Quäker Nachbarschaftsheim vor sich geht, treffen sich die Gruppenleiter:innen bzw. deren Vertreter:innen und die hauptamtlichen Mitarbeiter:innen zu einem Informationsaustausch bei Kaffee und Kuchen.

Wann 2x im Jahr, Mittwoch
Uhrzeit 14.30 bis 16.00 Uhr
Termine 30.03. und 26.10.2022

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

SAISONALE RITUALE IM TREFF DER GENERATIONEN

Feiern Sie bei uns, oder kommen Sie zu unseren festen Ritualen: Sommerfest und Weihnachtsbasar heißen Sie herzlich willkommen! (siehe nächsten Seiten)

MIETEN SIE UNS

- **Raumvermietung für eigene Veranstaltungen**

Mieten Sie unsere Räumlichkeiten
für Ihre Familienfeiern, Geburtstage und geschäftlichen Veranstaltungen. Zur Verfügung steht ein 60 Quadratmeter Raum und ein 35 Quadratmeter Raum sowie eine Küche, die Sie den ganzen Abend am Wochenende nutzen können. Um allen Gästen die Ankunft so angenehm wie möglich zu machen, haben wir ausreichend Parkplätze am Haus vorhanden.

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

Kosten 200 € (+ 200 € Kaution)

FEIERN SIE MIT

• Frühsommerfest

Feiern Sie mit und genießen Sie die schöne Jahreszeit inmitten unserer grünen Oase rund um das Nachbarschaftsheim. Wir bieten Ihnen Spiel, Spaß, Darbietungen, Flohmarkt, leckeres Essen und Getränke. Bringen Sie Ihre Familie und Freunde mit und erfreuen Sie sich an unserem Angebot für Groß und Klein.

Wann wird bekannt gegeben
Uhrzeit 14.00 bis 18.00 Uhr

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

• Weihnachtsbasar

Weihnachtsbasar im Quäker Nachbarschaftsheim – das verbindende Ereignis vor dem ersten Adventssonntag. Hier können Sie das ein oder andere Weihnachtsgeschenk erwerben, sich in der Cafeteria stärken, die familiäre Stimmung genießen. Wie immer mit engagiertem Bühnenprogramm für Jung bis Alt. Wenn Sie etwas zum gemeinsamen Erfolg beitragen möchten: Kuchenspenden und Trödel kurz vor dem Basar mitbringen, Freunde, Bekannte und Verwandte einladen ... oder Sie helfen bei der Vorbereitung oder Durchführung des Basars.

Wann Samstag, 26.11.2022
Uhrzeit 10.00 bis 16.00 Uhr

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

2. TREFFS UND KURSE

Für die Teilnahme an den Angeboten wird ein Kostenbeitrag erhoben, der je nach Kursaufwand variiert. Es gibt auch Treffs, die Sie kosten-frei besuchen können. Informieren Sie sich bitte individuell bei der jeweiligen Leitung.

ANMELDUNG

Die Treffs und Kurse sind zum größten Teil selbstorganisert. Bei Interesse an einem Angebot bitten wir Sie die jeweiligen Ansprechpartner*innen direkt zu kontaktieren. Die Ansprech-partner:innen sind jeweils in der Treff-/Kursbeschreibung vermerkt. Bleiben dennoch Fragen offen, steht Ihnen Jörg Paschke im Büro des Treffs der Generationen zur Verfügung.

SCHLIESSZEITEN

Bitte beachten Sie! Ferienzeiten sind von Gruppe zu Gruppe unter-schiedlich. **Sommerpause für alle vom 16.07.2022 bis 07.08.2022**

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

• Yoga

Yoga umfasst den ganzen Menschen: Körper, Seele, Geist. Die Asanas sind Körperhaltungen in der Ruhe. Es wird langsam, behutsam und sehr differenziert geübt. Die ununterbrochene Achtsamkeit ermöglicht Selbsterkenntnis durch Wahrnehmung. Der Yogaweg ist kein starres System.

Wann jeden Freitag
Uhrzeit 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort Bühnenraum (Haupthaus)
Kosten 75 €/10 Termine

Leitung Margarete Wilbertz
Telefon 0221 – 85 12 40

• Nordic Walking

Wann jeden Montag
Uhrzeit 10.00 Uhr
Ort Treffpunkt, vor dem Doris-Roper-Haus

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

• Qigong

Sanft aktivierende Übungen für den Körper, Harmonisierung der Energien (Qi) durch gezielte Bewegungen und Körperpositionen, Stimulierung der Meridiane und Akupunkturpunkte. Die Bewegungsübungen verbunden mit der natürlichen Atmung, das Kultivieren der Achtsamkeit wirken beruhigend und harmonisierend. Für alle Altersgruppen!

Wann jeden Mittwoch
Uhrzeit 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort großer Gruppenraum
Kosten 110 €/10 Std.

Leitung Heiko Baumann
Telefon 0221 – 16 84 79 48
Internet www.genkikoeln.de

• Tai Chi

Tai Chi ist eine alte, sanfte und langsame Bewegungsart aus dem Bereich der chinesischen Kampfkünste.
Es verbessert die Haltung, die Kraft, das Gleichgewichtsgefühl und die natürliche Beweglichkeit des Körpers. Es ist für ältere Menschen außerordentlich gut geeignet.

Kurs A
Wann jeden Mittwoch
Uhrzeit 19.00 bis 20.00 Uhr

Kurs B
Wann jeden Dienstag
Uhrzeit 18.00 bis 19.30 Uhr

Kurs C
Wann jeden Donnerstag
Uhrzeit 11.45 bis 13.15 Uhr

Ort Großer Gruppenraum

Kosten 110 €/10 Std.
Wird von den Krankenkassen bezuschusst

Leitung Heiko Baumann
Telefon 0221 – 16 84 79 48
Internet www.genkikoeln.de

Gymnastik mit Erika Weber
siehe die folgenden Seiten.

Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie vier Kurse von A bis D von Erika Weber. Jeder Kurs hat einen anderen Schwerpunkt.

1. Halbjahr:
12. Januar bis 22. Juni 2022

2. Halbjahr:
17. August bis 14. Dezember 2022

• A: Gymnastik für Fittere

teilweise auf Matten

Wann jeden Dienstag
Uhrzeit 10.30 bis 11.30 Uhr

Ort Bühnenraum (Haupthaus)
Kosten zahlbar für das Halbjahr im Voraus:
1. Halbjahr > 96 €
2. Halbjahr > 70 €

• B: Richtig atmen lernen

Funktionelle Atemschulung zur Verbesserung der Lungenkapazität, Stärkung der an der Atmung beteiligten Muskelgruppen und Techniken zur vermehrten Bauchatmung zum Aufbau eines stabilen Bronchialsystems.

Wann jeden Dienstag ab Juni
Uhrzeit 9.30 bis 10.15 Uhr

Ort Bühnenraum (Haupthaus)
Kosten zahlbar für das Halbjahr im Voraus:
2. Halbjahr > 40 €

• C: Gemeinsam fit bleiben

teilweise auf Stühlen

Wann jeden Mittwoch
Uhrzeit 9.45 bis 10.45 Uhr

Ort Bühnenraum (Haupthaus)
Kosten zahlbar für das Halbjahr im Voraus:
1. Halbjahr > 96 €
2. Halbjahr > 70 €

• D: Wahrnehmung, Entspannung

sanfte Gymnastik

Wann jeden Mittwoch
Uhrzeit 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort Bühnenraum (Haupthaus)
Kosten zahlbar für das Halbjahr im Voraus:
1. Halbjahr > 96 €
2. Halbjahr > 70 €

Kurs A - D
Kontakt Erika Weber,
0221 – 48 89 02
Infos zu den Halbjahren,
siehe Seite 25

TANZEN

• Tänze in Stille

In einfachen bis mittelschweren Kreistänzen orientieren wir uns thematisch an den Jahres- und Lebenszyklen. Bitte Tücher oder Bänder mitbringen, die uns zu einem Kreis verbinden. Wortbeiträge zum Jahreskreis sind willkommen. Tanzerfahrungen sind erwünscht.

Wann	jeden 2. Donnerstag im Monat ab Februar weitere Termine möglich
Uhrzeit	10.00 bis 11.30 Uhr
Ort	Bühnenraum (Haupthaus)
Kosten	kostenfrei
Leitung	Ursula Lemke
Telefon	0221 – 55 69 82

• Kreativer Tanz

Ein Projekt für Menschen über 50, auch 60+ oder 70+ …
Wenn Sie sich gern fantasievoll und kreativ zu Musik bewegen und individuelle Tanzformen ausprobieren möchten, dann sind Sie bei uns richtig!

Tanzen erhöht die Lebensfreude, verbessert Gedächtnis und Körperhaltung und stärkt nebenbei auch unser Selbstbewusstsein.
Die Musik ist wichtige Grundlage unseres Kreativen Tanzes und umfasst Weltmusik, Soul, Klassik, Jazz, Chansons und Filmmusik.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch ohne Anmeldung. Der Kurs ist an keine Schulferien gebunden.

Wann	jeden Dienstag
Uhrzeit	11.30 bis 13.00 Uhr
Ort	Bühnenraum (Haupthaus)
Kosten	5 €/Termin
Leitung	Orlando Beate Koch
Telefon	0157 – 309 612 20

• Theaterensemble “FSK 60”

Was machen wir: Klassische Schauspielübungen, Improvisationen zu allen erdenklichen Themen und Proben an einem kompletten Theaterstück inklusive Aufführungen.
Wer sind wir: Momentan zehn theaterspielbegeisterte Menschen über 60 mit unterschiedlicher Theatererfahrung die vor allem eins verbindet: Die Liebe zum Theaterspielen. Was nie zu kurz kommt: Natürlich der Spaß!

Wann	jeden Mittwoch
Uhrzeit	15.00 bis 17.00 Uhr
Ort	großer Gruppenraum
Leitung	Sabine Putzler
Telefon	0172 – 2104731
Mail	theaterundtanz@gmx.de

MUSIZIEREN

• Chor der Kölner-Selbsthilfe

Helf d´r selvs un sing, dann häss de winnijer Ping! Wir sind Frauen und Männer unterschiedlichen Alters aus Kölner Selbsthilfegruppen, sowie Angehörige und Freunde. Wir singen kölsche und hochdeutsche Lieder. Wir singen von Herzen und gehen gestärkt in den Alltag zurück. Singen macht uns selbstbewusst und viel Spaß.

Wann	i.d.R. jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
Uhrzeit	17.00 bis 19.00 Uhr
Ort	großer Gruppenraum
Kosten	auf Anfrage
Leitung	Monika Kampmann u. Ingrid Ittel-Fernau
Telefon	Selbsthilfe-Kontakt-stelle Köln 0221 – 951 542 23
Mail	selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org
Internet	www.selbsthilfekoeln.de

• Sing mit, bleib fit

Wenn Sie Freude am Singen haben, sind Sie hier richtig.
Bekannte, manchmal auch weniger bekannte Lieder aus Deutschland, und aus anderen Ländern stehen auf dem Programm. Auch Kölsches und Schlager sind dabei. Kanons und leichte zweistimmige Lieder werden eingeübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Singen wird mit Klavier oder Gitarre begleitet.

Wann	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
Uhrzeit	17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	großer Gruppenraum
Kosten	50 €/Jahr
Leitung	Birger Weindel
Telefon	0221 – 71 68 268 0174 – 185 88 94

• Russisch deutscher Kammerchor Cantilene Köln e.V.

Cantilene Köln gibt es seit 1998. Wir singen vor allem geistliche und weltliche Chorstücke aus Russland. Doch auch Musik aus anderen europäischen Ländern findet sich in unserem Programm. Singbegeisterte und singerfahrene Sängerinnen und Sänger sind jederzeit willkommen! Sie können kein Russisch? Kein Problem!

Wann	jeden Dienstag
Uhrzeit	19.00 bis 21.00 Uhr
Ort	großer Gruppenraum
Kosten	10 €/Monat in besonderen Fällen 5 €
Leitung	Ekaterina Fühling
Telefon	0174 – 899 56 10

• Lebenslieder und heilsame Lieder

Mit prägnanten und leicht nachvollziehbaren Texten und Melodien zu wichtigen Lebensthemen und aus unterschiedlichen Kulturen.

Wann 1. und 3. Mittwoch im Monat
Uhrzeit 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort großer Gruppenraum
Kosten empfohlene Dankesgabe: 7 €, ermäßigt 5 €

Leitung Martin Herrmann
Telefon 0157 – 325 15 317
Internet www.ax-balance.de

• Trommelkurs

Groove is in your Heart – ALLES hat seinen Rhythmus. Vom Herzschlag bis zu den Jahreszeiten fühlen wir den Rhythmus, der uns leitet. Auch ohne Melodie oder Harmonie kann Musik funktionieren, aber nicht ohne den Rhythmus! Instrumente sind vorhanden, dürfen aber auch gerne ergänzt werden.

Wann jeden Freitag
Uhrzeit 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort großer Gruppenraum
Kosten 60 € pro Halbjahr

Leitung Chris Wieschalla

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

HANDWERKLICHES

• Töpfern AG

Wenn Sie schon Erfahrung im Töpfern haben, können Sie in netter Gesellschaft schöne Dinge für Ihren Eigenbedarf und für den Weihnachtsbasar des Quäker Nachbarschaftsheims töpfern.

AG 1
Wann Sonntag
Uhrzeit 19.00 bis 21.00 Uhr

AG 2
Wann jeden Donnerstag
Uhrzeit 15.00 bis 18.30 Uhr

Ort Kreativraum

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

• Keramikkurs (Töpfern)

Dieser professionell angeleitete Töpferkurs findet zweimal die Woche statt. Im Kurs werden alle handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen der klassischen Aufbautechniken vermittelt (Coiling, Pinching, Slab-Building etc.).

Da die zwei Veranstaltungen sehr beliebt sind, gibt es eine Warteliste.

Kurs 1
Wann Montag
Uhrzeit 18.30 bis 20.30 Uhr

Kurs 2
Wann Dienstag
Uhrzeit 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort Kreativraum
K
osten auf Anfrage

Leitung Doris Strade
Telefon 0221 – 54 64 154
Internet www.atelier-strade.de

• Maschentausch-Fadenrausch Stricken, Häkeln, Weben

Wir strickeln, häkeln, verabreden uns zum Spinnen, Weben und planen Ausflüge. Vor allem sind wir eine offene, kommunikative Gruppe und sitzen vormittags mit einem Mitbringfrühstück zusammen.

Wann jeden Dienstag
Uhrzeit 10.30 bis 13.00 Uhr
bzw. Ende offen

Ort Kreativraum
Kosten auf Anfrage

Leitung Ingrid Pick u.
Lenka Petzold
Mail mail@maschentausch.de
Webseite www.maschentausch.de

• Holzwerkstatt

Sie wollen etwas Individuelles aus Holz herstellen, ein Kleinmöbel z.B. einen alten Stuhl restaurieren, mit anderen ein Kunstobjekt schaffen, für den Enkel ein Spielzeug reparieren oder/und … Aber es fehlt Ihnen an Erfahrung, Ihnen fehlt das richtige Werkzeug und der Platz. Bei uns können Sie loslegen.

Wann jeden Mittwoch
Uhrzeit 10.00 bis13.00 Uhr

Ort Holzwerkstatt
im Untergeschoss
Kosten kostenfrei

Info Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49 (Büro)

NEU

• Filzen

Wolle ist ein vielseitiges Material, eine ihrer spannendsten Varianten ist Filz.

Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie daraus wunderbare Sachen – von Accessoires bis Kleiderstücken – anfertigen können, und das Ergebnis wird immer Ihre persönliche Note tragen. Lassen Sie sich in die faszinierende Welt der Filzkunst entführen und entdecken Sie die:den schlummernde:n Künstler:in in sich.

Wann	jeden Donnerstag ab Februar
Uhrzeit	10.00 bis 13.00 Uhr
Ort	Kreativraum
Kosten	Materialkosten
Leitung	Frau Dimitri
Info	Jörg Paschke
Telefon	0221 – 95 15 40 49 (Büro)

• Garten AG

Sie hatten einen Garten aber mussten ihn aufgeben?
Sie wollten schon immer gärtnern aber hatten keine Zeit? Suchen Sie ein nachhaltiges Hobby in der Großstadt? Hier sind Sie richtig!
Wir planen gemeinschaftlich, gestalten und pflegen Garten, Wiese, Randbeete rund um unser Quäker Nachbarschaftsheim. Egal ob eine Stunde in der Woche oder mehr. Jeder Beitrag ist willkommen!

Wann	an abgesprochenen Terminen
Ort	Quäker Nachbarschaftsheim
Kontakt	Jana Kapalla
Telefon	0221 – 95 15 40 14

MALEN & ZEICHNEN

• Aktzeichnen

Sie lernen, den Körper in verschiedenen Stellungen und Bewegungen zeichnerisch zu erfassen und malerisch umzusetzen. Bitte bringen Sie einen A3-Zeichenblock, Kohle, Bleistift usw. mit.

Wann jeden 2.und 4. Montag im Monat
Uhrzeit 13.00 bis 15.15 Uhr

Ort großer Gruppenraum
Kosten 90 € / 6 Termine mit Modell

Leitung Mutsumi Okada
Telefon 0221 – 51 07 801
01577 – 66 10 116

• Malkurs: Ein Thema malen

Wir wählen zusammen ein Thema aus. Dieses Thema hat mehrere „Eingänge“. Jeder Zugangsweg kann uns eine malerische Aufgabe geben. Deshalb können wir jeden „Eingang“ ausprobieren und schauen, was malerisch möglich ist. Und am Ende können wir diese Ergebnisse zusammen betrachten und besprechen. Bringen Sie einen A3-Malblock ab 200g, Bleistift Weich B2, Aquarell- oder Acrylfarben und Pinsel mit (was Sie so haben).

Wann jeden 1. und 3. Montag im Monat
Uhrzeit 11.00 bis 13.15 Uhr

Ort Kreativraum
Kosten 90,- € / 6 Termine

Leitung Mutsumi Okada
Telefon 01577 – 66 10 116

• Donnerstagsmaler Jood Jelunge

Vermittlung von Grundlagen: Malen mit Acrylfarben, Grundkenntnisse im Zeichnen, Erfassen von Proportionen und Perspektiven. Durch das freie Gestalten können wir unserer Fantasie und Kreativität Ausdruck geben, neue Entfaltung und Empfindung entwickeln.

1./2. Halbjahr Termine, s. Seite 47

Wann jeden Donnerstag
Uhrzeit 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort großer Gruppenraum
Kosten auf Anfrage

Leitung Klaus Steudtner
Telefon 0221 – 41 27 88
0174 – 16 71 65 6

• Mischen möglich Malkurs

Ein Malkurs für Menschen mit geringem Grundeinkommen. Zeichnung-Mischtechnik-Acrylmalerei. Ressourcenorientiertes flächiges Gestalten.
Keine Maltherapie, positive Wirkungen sind dennoch nicht ausgeschlossen.

1. Halbjahr: 20.01. bis 14.04.2022
2. Halbjahr: 08.09. bis 24.11.2022

Wann jeden Donnerstag
Uhrzeit 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort Bibliothek
Kosten Spende für Material
ca. 3 € bis 5 €/TN

Leitung Klaus Steudtner
Telefon 0221 – 41 27 88
0174 – 16 71 65 6

SCHREIBEN, DICHTEN & ERZÄHLEN

• Philosophischer Gesprächskreis

Die Beschäftigung mit der Philosophie bietet uns die Möglichkeit, immer wieder aus anderen, oft ungewohnten Blickwinkeln auf das Leben und die Welt zu schauen. Was wir brauchen, ist die Lust am Denken und die Neugier auf neue Ideen und andere Sichtweisen. Wir sind ein Kreis von circa 10 Frauen und Männern, die noch Verstärkung suchen.

Wir unternehmen Reisen durch die Gedankenwelt der großen Philosophinnen und Philosophen und beschäftigen uns mit Fragen, die wir uns alle schon gestellt haben, z.B. Was ist Glück? Wie sollen wir handeln? Was können wir wissen? Was ist Wahrheit? Was ist der Sinn des Lebens?

Philosophinnen und Philosophen wie Sokrates, Seneca, Immanuel Kant, Karl Jasper und Hannah Arendt haben Antworten auf diese und andere Fragen gegeben.

Mit den Antworten wichtiger Denkerinnen und Denker aus allen Epochen, die erläutert werden, setzen wir uns kritisch auseinander.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns auch mit ganz aktuellen Themen, z.B. mit Fragen wie: Was sagt uns die Corona Krise oder der Klimawandel aus philosophischer Sicht? Die ausführliche Darstellung der Analysen und Stellungnahmen von Fachleuten ist jeweils die Diskussionsgrundlage. Unsere eigenen Überlegungen und Antworten spielen in den Diskussionen und Gesprächen immer eine wichtige Rolle.

Wann	1. und 3. Montag/Monat
Uhrzeit	10.30 bis 12.00 Uhr
Kosten	50 € im Quartal
Ort	Bibliothek
Leitung	Hans Wolfgang Weber
Telefon	0221 – 32 96 76

• Literatur und Lyrik

Wir lesen gemeinsam Gedichte und Texte aus alter und neuer Zeit, lassen uns inspirieren und tauschen uns aus. Wer Lust und Interesse daran hat, ist herzlich willkommen.

Wann jeden zweiten Mittwoch
Uhrzeit 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort kleiner Gruppenraum
Kosten kostenfrei

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

• Schreibwerkstatt

Schreibwerkstatt Federschwung
Hier treffen sich Teilnehmer:innen, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Schreiben beschäftigen und dies noch weiter ausbauen wollen.

Wann jeden 2. Dienstag/Monat
Uhrzeit 10.00 bis 12.30 Uhr

Ort Bibliothek
Kosten auf Anfrage

Leitung Cornelia Kuhrau
Telefon 02238 – 92 04 628

• Internet Café

Bei uns besteht die Möglichkeit in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee die Scheu gegenüber dem Internet abzulegen. Wenn es „hakt“ ist Hilfe zur Stelle.
Neue ehrenamtliche Kraft gesucht, die Zeit und Spaß hat ihr Wissen weiterzugeben.

Wann	jeden Dienstag
Uhrzeit	10.00 bis 13.00 Uhr ab 11.00 Uhr Hilfe
Ort	Computer-Raum Untergeschoss
Kosten	2,50 €/2 Std. inkl. eine Tasse Kaffee
Kontakt	Jörg Paschke
Telefon	0221 – 95 15 40 49

• Smartphone Workshop Handy und Internet von A – Z

Der professionell angeleitete Smartphone Kurs behandelt Themen u.a. über die Grundlagen der Bedienungselemente von Handys, die Kommunikation des Telefons mit WhatsApp und per Email, WLan/Internet aber auch die digitale Fotografie. Diese Veranstaltung richtig sich an Menschen ohne (oder mit wenig) Vorkenntnissen über ihr eigenes Smartphone. Es sind zehn zusammenhängende Einheiten von jeweils zwei Stunden geplant.

Wann	jeden Freitag
Uhrzeit	10.00 – 12.00 Uhr
Beginn	Ende Jan./Anfang Feb. Erster Termin zum Schnuppern, kostenfei
Ort	Treff der Generationen
Kosten	90 € 10 Termine à 2 Stunden
Leitung	Sigurd Benedict
Kontakt	Jörg Paschke
Telefon	0221 – 95 15 40 49

• Ganzheitliches Gedächtnistraining

Sie wollen fit im Kopf bleiben?
Mit unserem Training halten Sie
Ihre grauen Zellen in Schwung.

Nutzen Sie das ganzheitliche
Gedächtnistraining und steigern
Sie Ihr Denkvermögen. Ohne
Leistungsdruck, mit Spiel und Spaß,
machen wir unterhaltsame Übungen
zur Konzentration, Merkfähigkeit,
Wortfindung, Assoziationsfähigkeit,
Urteilskraft und vieles mehr.

Sie werden bei regelmäßiger
Teilnahme eine Verbesserung
ihrer Denkfunktionen feststellen,
die sich in Ihrem Alltag fortsetzt.
Nebenbei unterstützt unsere
entspannte Atmosphäre soziale
Kontakte und Freude

Wann jeden Dienstag
Uhrzeit 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort kleiner Gruppenraum
Kosten 4 €/Termin

Leitung Angelika Wittek
Gedächtnistrainerin
des BVGTe.V.
Telefon 0172 – 212 74 67

• Themen von Relevanz

Wir bieten Ihnen an bestimmten
Terminen, Vorträge, Berichte und
Gespräche zu relevanten Themen.
Die Termine finden Sie am schwarzen
Brett im Treff der Generationen, auf
der Homepage quaeker-nbh.de oder
über die Telefonnummer des Büros.

Thema A
Aus dem Tagesgeschehen,
aus Politik und Wissenschaft.

Thema B
Zu der Gesundheit,
zum Wohnen im Alter, zur
Erhaltung der Beweglichkeit
oder der Vorsorgevollmacht.

Wann an ausgewählten Terminen
Uhrzeit 11.00 – 12.30 Uhr

Kontakt Jörg Paschke
Telefon 0221 – 95 15 40 49

FREIZEIT & SPIELRUNDEN

• Skat, Rommé, Canasta

Spielen Sie mit. Neue Mitspieler und Mitspielerinnen sind jederzeit herzlich willkommen.

Wann jeden Montag
Uhrzeit 13.00 bis 18.00 Uhr

Ort kleiner Gruppenraum
Kosten 1 €/Termin

Leitung Therese Barone
Telefon 0175 – 97 266 47

• Boule

Stressfrei Boule spielen. Neue Mitspieler*innen sind willkommen. (Gerne Anfänger*innen)

Wann jeden Sonntag
Uhrzeit 10.30 bis 12.30 Uhr

Ort Bouleplatz neben Quäker
Kosten kostenfrei

Leitung Sibylle Pelzer
Telefon 0221 – 55 84 69

GEMEINSAM FRÜHSTÜCKEN

• Frühstückmatinee-Lesungen Schreibwerkstatt

Haben Sie Lust sonntags morgens in netter Gesellschaft zu frühstücken? Kennen Sie unser Haus noch nicht und möchten ganz unverbindlich mal rein schnuppern? – Lassen Sie sich gern anregen durch ein kulturelles Programm. Gegen 10.30 Uhr können Sie sich an einen liebevoll gedeckten Frühstückstisch setzen. Ab 11.00 Uhr bieten wir Ihnen ein kulturelles Programm, welches von unserer Schreibwerkstatt bestritten wird. Unterstützt wird die Gruppe von wechselnden musikalischen Beiträgen.

Termine und Themen
(Frühstück und Lesung)

Titel	Frühlingsrauschen
Wann	20. März 2022
Uhrzeit	Einlass 10:30h Lesung 11:00 Uhr

Titel	Sommer-Summen
Wann	18. September 2022
Uhrzeit	Einlass 10:30h Lesung 11:00 Uhr

• Sonntagsbrunch, die etwas andere schwule Gruppe

Schwule und Lesben kommen hier zusammen, um gemeinsame Aktivitäten zu planen und gemütlich zu frühstücken.

Termine	auf Anfrage

Leitung	Heinz Reinecke
Telefon	02761 – 836707
Mail	reineckeheinz36@gmail.com

HELFEN, AUSTAUSCHEN & ORIENTIERUNG

• Spiritualität im Alltag

Unser Gesprächskreis versucht Spuren des Spirituellen im Alltag wahrzunehmen. Dazu suchen wir Texte von Autor:innen aus allen Zeitepochen aus.

Sie sind /Ihr seid herzlich eingeladen, über Gedanken meist christlicher Autoren – aber auch von solchen aus nichtchristlichen Kulturen – mit uns zu sprechen.

Gerne beziehen wir die Wünsche unserer Teilnehmer:innen mit ein.

Wann	jeden 2. Montag/Monat
Uhrzeit	10.30 bis 12.30 Uhr 10.1.22, 14.2.22, 14.3.22, 11.4.22, 9.5.22, 13.6.22
Ort	großer Gruppenraum
Kosten	Spende ans Haus
Leitung	Gabi Günther
Telefon	0221 – 51 69 69 und Marie-Luise Spiegel-Laufenberg 0221 – 12 43 33

SOMMERPAUSE 16.07.2022 bis 07.08.2022

• Menschen im Gespräch

Älter werden mit Gewinn.

Lassen Sie sich anregen, ermutigen, begleiten in diesem Gesprächskreis. Die Initiatoren haben die Weiterbildung „Sozialgeragogik“ durchlaufen und möchten ihr Wissen und ihre Lebenserfahrung mit Ihnen teilen und auch an Ihren Erfahrungen teilhaben.

Themen im 1. Halbjahr 2021 siehe umliegende Seite.

Wann	jeden 3. Dienstag im Monat
Uhrzeit	10.00 bis 12.30 Uhr
Ort	großer Gruppenraum
Kosten	Spende an das Haus
Leitung	Gisela Meyer
Telefon	02202 – 10 80 40

18. Januar 2022
Die Wüste – Ort der Wandlung
Stillstand bedeutet Tod – Keine andere Landschaft lehrt mit solcher Eindringlichkeit das dynamische Grundprinzip des Lebens

15. Februar 2022
Viren, fast unbesiegbare Parasiten

15. März 2022
Die Bedeutung von Städtepartnerschaften für die Völkerverständigung, z.B. deutsch-französischer Jugendaustausch

19. April 2022
Viele Wege, glücklich zu leben. Fange jetzt an so zu leben und zähle jeden Tag als ein Leben für sich. (Seneca)

17. Mai 2022
Das Horoskop und seine Symbolsprache

21. Juni 2022
Duisburger Hafen
Logistikdrehscheibe & Endpunkt der neuen Seidenstraße.

- **Freunde alter Menschen Köln Besuchsteam im Quäker**

in Kooperation mit

Freunde alter Menschen e.V.
les petits frères des Pauvres

Immer mehr alte Menschen leben heute allein. Die notwendige Versorgung und Pflege alter Menschen ist heute mehr oder weniger gut organisiert. Aber menschliche Nähe, Freundschaft und Zuwendung kann nicht durch Dienstleistungen ersetzt werden.

Freunde alter Menschen haben sich zur Aufgabe gemacht, alte Menschen vor Einsamkeit und Isolation zu bewahren.

Wir organisieren Besuchspartnerschaften zwischen Jung und Alt, in denen sich zwei Menschen auf gleicher Augenhöhe begegnen. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass daraus in vielen Fällen neue Freundschaften entstehen, die für beide Seiten sehr bereichernd sind.

Der Besuchsdienst wird ausschließlich ehrenamtlich durchgeführt. Jeder Freiwillige besucht einen alten Menschen. Wann man sich trifft und was man unternimmt, wird individuell zwischen den Partnern abgestimmt.

Auch Sie als BesucherIn unserer Einrichtung können unser Besuchsteam in Anspruch nehmen. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen bezüglich der Anbahnung eines freundschaftlichen Kontaktes haben oder wenn Sie als jüngere Person an einer aktiven Mitarbeit/ Unterstützung unseres Teams interessiert sind.

Leitung Ria Ostwald
Telefon 0221 – 95 15 40 41
0176 – 75 87 57 64
Email koeln@famev.de
Webseite famev-koeln.de

• Selbsthilfegruppe Al-Anon

Wann jeden Montag
(nicht in Schulferien)
Uhrzeit 20.00 bis 21.30 Uhr

Leitung Roswitha
Telefon 0177 – 2957858

• Neu-Orientierung

Was bewegt mich gerade? Was ist mir wichtig? Was sind meine Ressourcen und Stärken? Was interessiert mich? Was begeistert mich? Eine stärkende Gemeinschaft und ein offener Austausch unterstützen Sie.

Wann jeden 2. und 4.
Samstag im Monat
Uhrzeit 10.30 bis 12.30 Uhr

Ort großer Gruppenraum
Kosten kostenfrei

Leitung Ulrike Krug
Telefon 02203 – 680 83
Mail ulrikekrug@live.de

• Aktivitäten in Ossendorf SeniorenNetzwerk

NEU

Das junge SeniorenNetzwerk Ossendorf wird von Jörg Paschke koordiniert und hat im letzten Jahr seine ersten regelmäßigen Angebote organisiert und veranstaltet.
Die Netzwerker:innen schauen zuversichtlich ins Jahr 2022 und freuen sich auf die eine oder andere neue Aktivität sowie weiteren Mitstreiter:innen. Aktuell finden diese regelmäßigen Treffen statt:

Gymnastik: montags
10.00 bis 11 Uhr
Digitalkurs: donnerstags
10.00 bis 11:30 Uhr; im Anschluß:
Offener Treff: donnerstags
ab 11:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum
der Ehrenfelder Genossenschaft,
Gerhard Bruders Straße, Ossendorf

Wenn Sie Interesse haben an den oben genannten Veranstaltungen mit dabei zu sein oder sich für das SeniorenNetzwerk engagieren zu wollen, scheuen Sie sich nicht anzurufen:

Jörg Paschke, 0221 – 95 15 40 49

Erlebnisse von unseren Nachbar:innen des SeniorenNetzwerk Ossendorf und Bocklemünd

unten Hofkonzert und Stadtteilrallye in Ossendorf
rechts oben Konzert
rechts unten Ausflug mit Busfahrt in Bocklemünd

3. WEITERES

SELBSTHILFE- UND ANDERE UNABHÄNGIGE GRUPPEN

- **Selbsthilfegruppe Al-Anon**

  Leitung Roswitha
  Telefon 0177 – 2957858
  siehe auch Seite 69

- **Kölner Suchthilfe e.V.**

  Leitung Lutz Heckenberger
  Telefon 0178 – 72 38 57 8

- **Mandolinenorchester**

  Leitung Gaby Lohfink, Renate Graf
  Telefon 02233 – 67 33 5

- **Schwule Gruppe 50+**

  Leitung Heinz Reinecke
  Telefon 02761 – 836707
  Mail reineckeheinz36@gmail.com

- **Selbsthilfechor**

  Leitung Monika Kampmann u. Ingrid Ittel-Fernau
  Telefon 0221 – 95 15 42 23

- **Stotterer Selbsthilfe**

  Leitung Peter Kuhl
  Telefon 0157 – 35 41 90 64
  Email koeln@stottern.info

QUÄKER GRUPPE KÖLN/BONN

Das Haus wird zwar nicht mehr von den Quäkern geführt, doch die Mitarbeiter*innen des Hauses können sich mit der Tradition der Quäker identifizieren.

Wir freuen uns, dass weiterhin eine kleine Gruppe von Quäkern in der Region besteht, die sich bei uns im Haus trifft. Die Gruppe trifft sich jeden 4. Sonntag im Monat, 10.30 Uhr (ausser im Dezember)

Kontakt Florian Bechtel
Telefon 0221 – 59 01 56 9

PARTNER, KOOPERATIONEN & UNTERSTÜTZER

- **Der Paritätische**

  Unser Dachverband. Der Treff der Generationen arbeitet in der Arbeitsgemeinschaft „Zukunft und Alter“ mit. Der Verband ist maßgeblich an der Weiterentwicklung der Seniorennetzwerke Köln beteiligt und berät und vertritt uns in allen wichtigen Belangen rund um die Seniorenarbeit.

- **Stadt Köln**

  Über den städtischen Zuschuss für unser Bürgerzentrum wird auch die Seniorenarbeit finanziert. Darüber hinaus fördert die Stadt den Aufbau der Seniorennetzwerke, die unter unserer Trägerschaft entstehen.

- **GAG Immobilien AG**

  Ohne die großartige Unterstützung der GAG wäre der Aufbau der Seniorennetzwerke äußerst schwierig. Die Wohnungsgesellschaft stellt Räumlichkeiten zur Verfügung, gibt Zuschüsse sowohl für Inventar und Öffentlichkeitsarbeit als auch für gesellige Aktivitäten, um ältere Menschen vor Einsamkeit zu bewahren.

- **Marga und Walter Boll – Stiftung**

  Für die Umsetzung neuer, sinnvoller, generationsverbindender Projekte gibt es so gut wie keine öffentliche Förderung mehr. Hier hilft die Marga und Walter Boll Stiftung schnell und unbürokratisch.

IMPRESSUM
inhaltlich verantwortlich: Jörg Paschke
Leitung Treff der Generationen
Doris Roper Haus im
Quäker Nachbarschaftsheim e.V.
Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln
LAYOUT Lenka Petzold
BILDER Wenn nicht anders genannt von
den Gruppen selbst oder von pixabay.de